

# PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL (20h)



## “DESCUBRE TU VERDADERO YO A TRAVÉS DEL ENEAGRAMA”

CENTRO SAMANÁ  
C/ Doctor Esquerdo nº 105



¡Reserva tu plaza ya!  
vía WhatsApp:

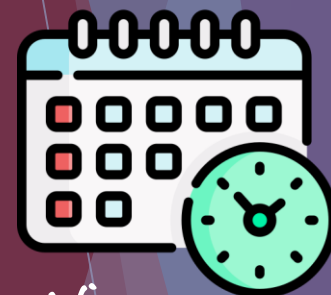


Almudena Gómez  616 14 55 12



650 03 06 21  Gema SCN

Del 26 de  
enero al  
22 de  
Marzo  
2024



Viernes  
alternos de  
17.00 a  
21.00

# ¿QUÉ ES EL ENEAGRAMA? Y ¿CÓMO PUEDE AYUDARNOS?

El Eneagrama es un sistema de clasificación de la personalidad que nos permite explorar y entender los diferentes patrones de pensamiento, emociones y comportamientos que nos definen. Consta de nueve tipos principales, cada uno con sus propias características únicas y motivaciones internas.

El Eneagrama, nos brinda una profunda comprensión de nosotros mismos. Nos invita a mirar hacia adentro y explorar nuestras fortalezas, debilidades y patrones limitantes. A través de esta autoconciencia, podemos comenzar a trabajar en áreas que deseamos mejorar y desarrollar un mayor equilibrio emocional.

Además, nos ayuda a entender mejor nuestras relaciones interpersonales. Al comprender los diferentes tipos de personalidad, podemos apreciar las perspectivas y motivaciones únicas de los demás. Esto nos permite establecer una comunicación más efectiva, cultivar relaciones más saludables y fomentar un ambiente de comprensión mutua.

***"El autoconocimiento es el viaje más importante que puedes emprender en la vida, porque te lleva a descubrir quién eres realmente."***

"El autoconocimiento te permite tomar decisiones conscientes y alineadas con tus valores, lo cual te lleva a una mayor satisfacción y felicidad en todas las áreas de tu vida."

## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

- ▶ Este programa es para las personas que están interesadas en el autoconocimiento, el crecimiento personal y la comprensión de las dinámicas humanas.
- ▶ Para las personas que desean mejorar su bienestar emocional y aumentar su paz mental.
- ▶ Para emprender un camino de compasión, aceptación y amor hacia una misma y hacia las demás personas, hacia la conexión con la esencia, con el Ser.
- ▶ Para aprender a regular tus emociones al entenderte mejor; para empatizar y ser más tolerante con los demás, y como consecuencia mejorar tus habilidades sociales y relaciones.
- ▶ Para todas aquellas personas que quieren aprender a identificar sus fortalezas, para potenciarlas y sus áreas de desarrollo, para implementar estrategias de mejora.
- ▶ Está dirigido a las personas que buscan dar luz a sus sombras, reconectar consigo mismas y su esencia y vivir con presencia, autenticidad y consciencia.
- ▶ Para ser dueñ@ de ti mism@ y liderar tu vida.

"Conocerse a ti mismo es el primer paso para alcanzar tus metas y vivir una vida auténtica y plena."

## OBJETIVOS DEL PROGRAMA

- ▶ Descubrir nuestro tipo de personalidad. Conocer nuestros patrones automáticos de pensamiento y comportamiento, para poder tomar decisiones más conscientes y alineadas con nuestros verdaderos deseos y necesidades.
- ▶ Aumentar nuestra autoconciencia para mejorar y desarrollar un mayor equilibrio emocional. Mirar hacia adentro y explorar nuestras fortalezas, debilidades y patrones limitantes.
- ▶ Entender mejor nuestras relaciones interpersonales. Establecer una comunicación más efectiva, cultivar relaciones más saludables y fomentar un ambiente de comprensión mutua.
- ▶ Obtener una hoja de ruta para nuestro crecimiento personal continuo. Identificar de forma eficaz nuestras áreas de mejora, para trabajar en ellas a fin de desarrollar todo nuestro potencial y vivir una vida más plena y auténtica.

## CONTENIDOS DEL PROGRAMA

El encuentro con  
uno mismo es el  
primer paso hacia  
el encuentro con  
los demás."

- Carl Jung

### MODULO 1

#### QUÉ ES EL ENEAGRAMA

- ▶ Origen del Eneagrama
- ▶ Símbolo y sus significados. Las Leyes del Eneagrama
- ▶ Fundamentos del Eneagrama
  - ▶ Premisas
  - ▶ Ego y Esencia
- ▶ Centros de Energía;  
Tres formas de afrontar la vida

### MODULO 2

#### LOS 9 ENEATIPOS

- ▶ Variantes de los centros
- ▶ Atención/Evitación
- ▶ Estructura del Ser
  - ▶ Cómo percibe el mundo
  - ▶ Cualidad superior
  - ▶ Virtud
  - ▶ Fijación
  - ▶ Pasión
  - ▶ Puntos ciegos
  - ▶ Mecanismos de Defensa

# Contenidos del Programa

## MODULO 3

### 9 INTERPRETACIONES DE LA REALIDAD

- ▶ ¿Cuál es la imagen que quiero reflejar?
- ▶ ¿A qué le tengo miedo?
- ▶ ¿Qué es lo que me enfada?
- ▶ ¿Cuál es mi queja interior?
- ▶ ¿Qué es lo que más me molesta de mi personalidad?
- ▶ ¿Cuáles pueden ser mis talentos y defectos?
- ▶ ¿Cómo soy por dentro en realidad?

## MODULO 4

### LA DESCONEXIÓN DE LA ESENCIA

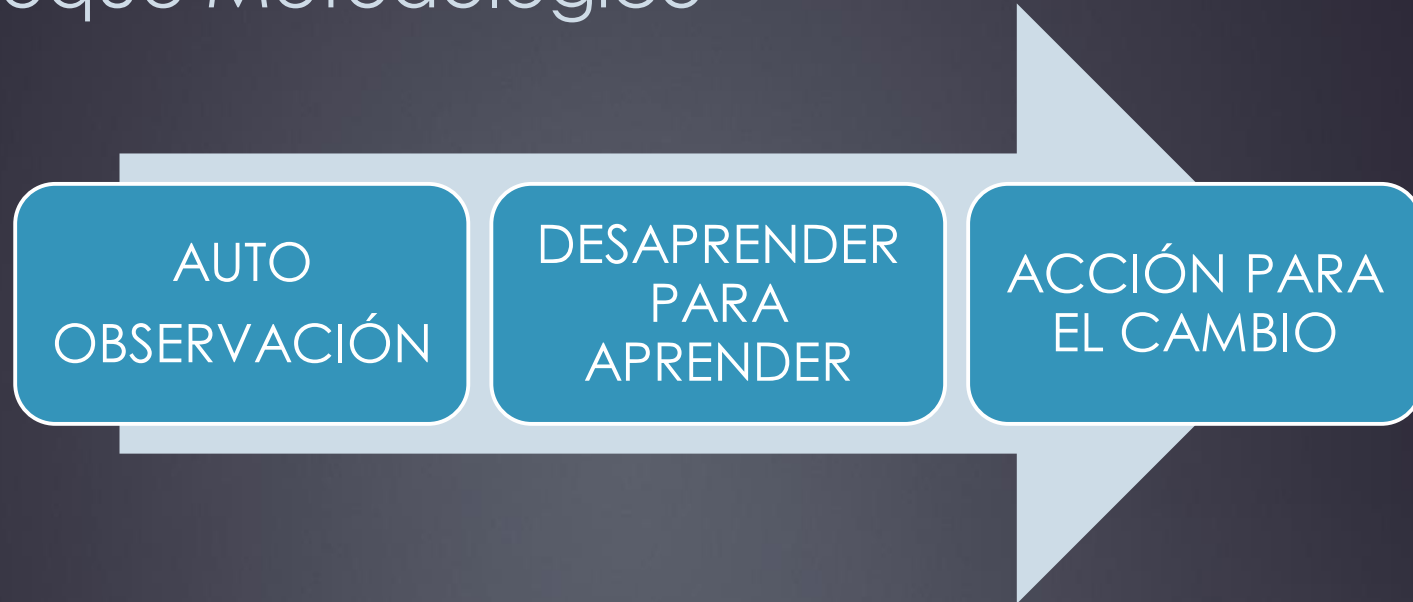
- ▶ Pauta Infantil: ¿Cómo me convertí en mi eneatipo?
- ▶ ¿Como soy en mi mejor y peor momento?  
Descriptorios
- ▶ ¿Cómo me comporto cuando estoy estresado o relajado?
- ▶ Movimientos de desintegración o descentramiento

## MODULO 5

### CENTRAMIENTO HACIA LA ESENCIA

- ▶ Niveles de desarrollo
- ▶ Desafíos del crecimiento de cada tipo.
- ▶ Movimientos de integración y centramiento
- ▶ Plan de acción: construye tu camino de desarrollo

# Enfoque Metodológico



En el programa usamos una metodología basada en la experiencia, apoyándonos en la práctica, la reflexión, y fomentado el aprendizaje activo, proveniente de las situaciones reales del día a día.

El enfoque de “desaprender para aprender”, implica cuestionar y desafiar los conocimientos y creencias previas, con el objetivo de abrir la mente a nuevas perspectivas y posibilidades. Consiste en deshacerse de ideas preconcebidas y estar dispuestos/as a desaprender lo que ya se sabe para poder adquirir nuevos conocimientos y habilidades de manera más efectiva.

# INVERSIÓN

El precio del PROGRAMA + MATERIAL DE APRENDIZAJE es 395€

Descuento por pronto pago: 325€ si se abona antes del 5 de Enero 2024

Reserva de plaza 150€ a descontar del importe total



**LUGAR DE IMPARTICIÓN:** CENTRO SAMANÁ

C/ Doctor Esquerdo nº 105



Sainz de Baranda L6 y L9

## ¡ATENCIÓN!

El Pago completo del programa se realizará al inicio del mismo, descontando la reserva. La no realización de parte del programa no exime de su pago completo. En caso de cancelar tu plaza te reembolsaremos el dinero abonado, si preavisas con 15 días de anticipo.

Al matricularte en el curso, aceptas estas condiciones.



# INSCRIPCIONES

Para más información contacta  
con nosotras:

▶ Almudena Gómez

+ 34 616 14 55 12 - 

▶ Gema Sánchez –Cabezudo

+ 34 650 03 06 21 - 

Aprovecha los descuentos vigentes